



Application of a Humanistic Existential Counseling Approach to Reducing Adolescents' Anxiety for the Spiritual Future

Sulistiyani^{1*}, Syarifah Lubis², M. Irfan Khalifaur³, Gusman Lesmana⁴
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Corresponding Author: Gusman Lesmana gusmanlesmana@umsu.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Humanistic Existential Counseling, Adolescent Anxiety, The Future

Received : 17 June

Revised : 23 July

Accepted: 25 August

©2023 Sulistiyani, Lubis, Khalifaur, Lesmana: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between the life of children and the life of adults which is characterized by biological and psychological growth and development. The future is a mystery to everyone, no one knows what will happen in the future. With the uncertainty, not a few individuals feel anxious. The assessment method uses interviews, observation, and individual counseling services. The client is a 22-year-old woman who is experiencing future anxiety because she has made a mistake that God considers unforgivable. The approach technique used is humanistic existential counseling with the aim of helping clients reduce anxiety about their future. The result of this approach in service is a decrease in adolescent anxiety regarding the future.

Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mereduksi Kecemasan Remaja Terhadap Masa Depan Dalam Spiritual

Sulistiyani^{1*}, Syarifah Lubis², M. Irfan Khalifaur³, Gusman Lesmana⁴
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Corresponding Author: Gusman Lesmana gusmanlesmana@umsu.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Konseling Eksistensial Humanistik, Kecemasan Remaja, Masa Depan

Received : 17 Juni

Revised : 23 Juli

Accepted: 25 Agustus

©2023 Sulistiyani, Lubis, Khalifaur, Lesmana: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Masa depan merupakan misteri bagi setiap orang, tidak ada yang mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan. Dengan ketidakpastinnya tidak sedikit individu yang merasa cemas. Metode asesmen menggunakan wawancara, observasi, dan layanan konseling individual. Klien seorang perempuan berusia 22 tahun dan mengalami kecemasan masa depan karena melakukan kesalahan yang dianggapnya tidak termaafkan oleh Tuhan. Teknik pendekatan yang digunakan adalah konseling eksistensial humanistik dengan tujuan untuk membantu Klien mengurangi kecemasan masa depannya. Hasil dari pendekatan dalam layanan ini adanya penurunan kecemasan remaja terkait masa depan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh kembangnya jenis kelamin primer dan sekunder, sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak tetap. (Hurlock, 1990 dalam Hidayati, 2016) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa.

Spiritual berasal dari kata spirit yang berarti "semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani dan keagamaan". Spiritual dimaknai dengan asumsi mengenai nilai-nilai transcendental. Spiritualitas ialah merupakan sebagai pengalaman manusia secara umum dari suatu pengertian akan makna, tujuan dan moralitas (Bal'an,I.C., Lejuez, C. W., Hoffer, M., & Blanco, C. , 2016). Permasalahan spiritualitas berkaitan tentang dirinya dengan Tuhan atau nilai-nilai yang ada di budaya yang membuat beberapa individu merasakan gejala-gejala neurotik yang mengarah pada kecemasan (dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1991). Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan sensasi takut dengan makna yang kurang spesifik. Kecemasan biasanya ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, serta kesulitan bernapas (dikutip Sa'adah, 2020 dalam Holtum, 2014). Perasaan ini adalah ketidakberdayaan neurotik, ketidakamanan, ketidakdewasaan dan ketidakmampuan menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan hidup sehari-hari.

Perasaan cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas, merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri yang mempunyai rangsangan terhadap fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nelson, 2015). Banyak orang yang mempertanyakan dirinya sendiri dan menimbulkan masalah spiritual terkait dengan nilai-nilai yang dianutnya dan juga tugas yang diembannya sehingga menimbulkan kecemasan pada individu tersebut.

Pada kasus ini Klien mengalami masalah yang berhubungan dengan adanya kecemasan terhadap masa depan, karena melakukan kesalahan dan merasa tidak termaafkan oleh Tuhan. Adapun penanganan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik untuk klien yang mengalami permasalahan spiritualitas dengan fokus kecemasan terhadap masa depannya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik

Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik adalah salah satu pendekatan dalam bidang konseling dan psikoterapi yang menekankan pada pengalaman eksistensial manusia dan pemahaman terhadap makna hidup. Pendekatan ini berfokus pada kesadaran diri, keterbukaan terhadap pengalaman, tanggung jawab pribadi, kebebasan untuk membuat pilihan, dan pentingnya mencari makna hidup.

Pendekatan ini muncul dari pandangan filosofis humanistik dan eksistensial tentang manusia sebagai makhluk bebas yang memiliki potensi untuk mencapai kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi. Pendekatan konseling eksistensial humanistik ini menekankan beberapa aspek penting: pencarian makna, pemahaman tentang kematian dan kebebasan, hubungan konseling yang autentik, fokus pada Pengalaman saat ini, pertumbuhan pribadi dan potensi, keutuhan dan kekuatan dalam ketidaksempurnaan. Dengan pendekatan konseling eksistensial humanistik, konselor dan klien bekerja sama untuk menjalani proses pemahaman diri, eksplorasi makna hidup, dan pencapaian pertumbuhan pribadi yang lebih mendalam dan bermakna. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu klien mencapai kesejahteraan psikologis, keseimbangan emosional, dan pemenuhan potensi hidup yang lebih luas.

METODOLOGI

Metode penelitian ini adalah Metode kualitatif deskriptif. Peneliti menggunakan Asessment wawancara, dan observasi. Jenis layanan yang digunakan ialah konseling individual. Konseling individu sebagai intervensi mendapatkan popularitas dari pemikiran teoritis dan filosofis yang menekankan penghormatan terhadap nilai individu, perbedaan, dan hak-hak. Hubungan konseling bersifat pribadi. Hal ini memungkinkan beberapa jenis komunikasi yang berbeda terjadi antara konselor dan konseli, perlindungan integritas dan kesejahteraan konseli dilindungi.

Selain itu, konseling individual merupakan “jantung hati” layanan bimbingan dan konseling. konseling individual merupakan kunci utama semua kegiatan bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien untuk mencapai suatu tujuan klien yaitu untuk membantu memulihkan kesehatan mental individu melalui pengembangan pribadi dan social serta berusaha untuk menghilangkan efek-efek ketidakharmonisan emosi individu.

Klien merupakan mahasiswa semester lima di salah satu Universitas swasta di Kota Medan. Klien mengeluh kebingungan dengan apa yang terjadi padanya, Ia sering mengurung diri selama sehari-hari dan sering bermimpi buruk terhadap siksaan yang pahit jika meninggal sehingga membuatnya menarik diri dari lingkungan. Klien juga mudah marah jika ada kebisingan yang terjadi di sekitarnya. Klien memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan ayahnya, dan juga tidak terlalu dekat dengan ibunya. Sewaktu kecil (Sekolah Dasar), Klien sering dibentak oleh ayahnya

ketika melakukan kesalahan, hal ini membuat Klien menjadi takut dengan ayahnya hingga dewasa. Klien mengaku bahwa dirinya jarang bercerita pada siapa pun di rumah.

Beberapa bulan yang lalu, Klien mengaku merasakan kehampaan dalam hidupnya. Klien merasa tidak memiliki semangat dalam hidup, sehingga mengakibatkan dirinya memakai narkoba yang diberikan oleh temannya. Selama sebulan memakai narkoba, Klien pernah bermimpi disiksa di kubur. Semenjak itu Klien berhenti menggunakan narkoba dan menjalani keseharian seperti sedia kala. Beberapa minggu setelahnya, Klien mengaku sering bermimpi buruk dan menjadi sangat takut dengan konsekuensi yang akan di dapat. Klien takut ketika meninggal dunia dirinya belum siap dan belum bertaubat. Ketakutan tersebut membuatnya mengurung diri selama beberapa hari dikamar.

Menurut pandangan eksistensial humanistik, yang diungkapkan oleh Rollo May bahwa individu mengalami gejala patologis ketika tidak mampu bebas menjadi dirinya sendiri, dimana individu tersebut tersesat dalam penghayatannya, tidak mampu menghayati masa depan (May, 2019). Terdapat dua bentuk kebebasan dalam individu, yang pertama adalah kebebasan eksistensial, yang kedua kebebasan esensial. Kebebasan eksistensial adalah kebebasan untuk melakukan sesuatu berdasarkan pilihan-pilihan yang dibuatnya saat ini. Sedangkan kebebasan esensial merupakan kebebasan atas sesuatu yang terjadi. Hasil asesmen menunjukkan bahwa Klien sudah menghentikan perilaku penggunaan narkobanya, namun masih tetap memikirkan masa lalu yang dianggap sebagai suatu kesalahan, dimana seharusnya Klien dapat fokus untuk memperbaiki diri bukan pada kesalahan masa lalu (Alwisol, 2009).

Menurut May, Takdir bukan berarti sesuatu yang sudah diatur atau ditetapkan. Takdir adalah destinasi manusia, terminus, dan tujuan. Takdir tidak bisa dihapus, namun dapat memilih bagaimana cara merespons, bagaimana akan hidup dari talenta-talenta dalam diri sendiri yang tidak bertentangan atau membuat tertekan (dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1991). Klien merasa tertekan dengan identitasnya sebagai pengguna narkoba yang dianggap sebagai bentuk kegagalan mencapai eksistensi individu, padahal seharusnya Klien bisa merespon hal itu dengan lebih logis karena Klien sudah berhenti menggunakan narkoba.

Rollo May mengungkapkan bahwa individu yang mengalami ketakutan mengenai dirinya saat ini dikarenakan Ia mengalami kekosongan, kesepian, kecemasan, kebersalahan, diomonic, dan will yang belum tercapai. Kekosongan adalah ketika individu tidak mampu memahami kenapa suatu perilaku yang Ia lakukan terjadi; kesepian merupakan perasaan keterasingan sebagai akibat dari kegagalan dalam berinteraksi; kecemasan yaitu seseorang merasa terancam dengan keberadaannya, sedangkan kebersalahan yaitu perasaan gagal, atau ketidakmampuan dalam memenuhi eksistensi dirinya, diomonic dan will yang belum tercapai merupakan bagaimana ia belum mampu mencapai hal-hal yang Ia inginkan dalam perjalanan hidup (dikutip Sa'adah, 2020 dalam May,

2019). Klien menarik diri dari lingkungan, merasakan keterasingan merupakan konsep patologis dari eksistensial humanistik.

Teori dari Rollo May memberikan penjelasan mengenai kecemasan Klien terhadap masa depannya. Eksistensinya merasa terancam dengan hal-hal yang belum terjadi seperti siksa neraka, atau perasaan mengecewakan orang terdekat karena agama Islam melarang pemakaian narkoba. Klien merasa terancam apakah orang-orang yang disayangi akan meninggalkannya ketika mengetahui Ia pernah menggunakan narkoba karena itu barang haram. Hal ini menjadi fokus dari intervensi yang diberikan kepada Klien, memberikan pemahaman bahwa Ia masih memiliki hal positif di dalam dirinya yang akan memberikan pengaruh pada penerimaan diri, dan masa lalu, fokus pada diri yang lebih positif (American Psychiatric Association, 2005)

Klien cenderung sulit mempelajari hal-hal yang baru, namun Klien mampu jika diajarkan secara perlahan meskipun motivasi untuk berprestasi rendah dan kurang mampu mempelajari hal yang bersifat abstrak. Kepribadian diri Klien yang introvet, sensitif, egois, dan agresif membuatnya semakin merasakan takut, cemas, dan tidak mampu. Ketidakmampuan Klien untuk menyesuaikan diri di lingkungan sosial membuatnya mengalami hambatan dalam melakukan hubungan sosial yang semakin membuatnya merasa tidak aman dan cenderung menghindari permasalahan yang dialami karena adanya perasaan tidak mampu dan harga diri yang rendah.

Ada beberapa konsep dasar yang digunakan Rollo May dalam menjelaskan kepribadian individu, yang pertama adalah secara sadar sepenuhnya/*being in the world* (dikutip Dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1953). Ada beberapa konsep patologis ketika; (1) seseorang mengalami keterpisahan dari lingkungan, (2) mengalami kekurangan hubungan antar pribadi yang bermakna, dan (3) ketersaingan dari diri yang autentik. Konsep kedua yaitu *minwelt* atau hubungan kita dengan orang lain, artinya sebagai manusia yang bersosial hendaknya harus berhubungan dengan orang lain sebagai manusia, bukan sebagai benda (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1953). Konsep ketiga yaitu *eigenwelt* yang mengacu pada hubungan seseorang dengan dirinya sendiri. Klien mengalami kendala dalam dirinya/*eigenwelt* dan eksistensi hubungannya dengan orang lain/*minwelt* yang merupakan bentuk ketakutan untuk mengecewakan orang tersayang, dan juga mengenai dirinya yang telah melakukan kesalahan yang tidak termaafkan (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1953).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti diperoleh bahwa Klien memiliki profil inteligensi yang ada pada kelebihan pada daya ingat (ingatan jangka pendek dan panjang), dan kemampuan verbal, minat terhadap lingkungan sosial dan konsentrasi cukup baik serta tidak mudah stres. Namun Klien memiliki ide yang cukup terbatas pada perencanaan, konsentrasi yang mudah terganggu, cenderung tergesa-gesa dan kurang berhati-hati dalam mengamati maupun mempersepsikan sesuatu, mengintegrasikan visual. Klien juga memiliki permasalahan pada

menjaga hubungan dengan orang lain, kurang bersahabat / tidak ramah dengan lingkungan, kurang bisa menilai, dan cenderung impulsif. Klien merupakan individu yang tertutup dan mengatakan sering sedih karena pemaknaannya bahwa ia telah melakukan kesalahan yang tidak termaafkan oleh Tuhan dan Klien menjadi takut mati dalam keadaan buruk.

Konsep kematian juga dibahas sebagai alasan seseorang mengalami perasaan cemas atau tidak (biasa) dengan nonbeing, kesadaran pada individu membawanya pada kesadaran akan sesuatu yang menakutkan. Kematian merupakan hal yang ditakutkan. Rasa takut pada kematian atau ketakutan terhadap konsekuensi akan sesuatu yang akan didapatkan setelah kematian juga termasuk dalam konsep nonbeing dari Rollo May (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1950). Klien mengalami ketakutan akan konsekuensi dari perbuatannya sebagai orang yang pernah menggunakan narkoba, Klien mengalami ketakutan yang mendalam terhadap konsep azab, jika dikaitkan dengan teori eksistensial dari Rollo May, Klien memiliki permasalahan dalam dimensi nonbeing (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1950).

Kecemasan Klien yang lainnya juga terhadap keberadaan dirinya sebagai pecandu narkoba juga berkaitan dengan konsep Rollo May mengenai kecemasan. Kecemasan normal menurut Rollo May diidentifikasi sebagai sebagai sesuatu yang proporsional bagi ancaman, tidak melibatkan represi, dan bisa ditentang secara konstruktif ditingkatkan sadar (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam May, 1950). Sedangkan, kecemasan neurotik diidentifikasi sebagai reaksi tidak proporsional terhadap ancaman, melibatkan represi, dan bentuk-bentuk konflik intrapsikis lainnya, dan diatur oleh beragam jenis pemblokiran aktivitas dan kesadaran. Jika dikaitkan dengan Klien, kecemasan neurotik berkaitan dengan masalah kecemasan tentang hal-hal yang belum terjadi yang menjadi sumber patologis (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam Schneider, 1999). Gejala-gejala dari hasil asesmen bahwa Klien telah mengurung dirinya sehari-hari atas ketakutannya terhadap konsekuensi atas perbuatan di masa lalu merupakan bentuk kecemasan mengenai masalah kecemasannya terhadap masa depan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa Klien mengalami permasalahan kecemasan terhadap masa depan. Klien merasakan cemas, firasat buruk, tidur tidak tenang, mudah menangis, gangguan tidur, sering terbangun malam hari, sering mimpi buruk, perasaan depresi, kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, berkurangnya kesenangan pada hobi. Klien juga mengalami perasaan yang berubah-ubah sepanjang hari dalam sebulan terakhir dan sering tiba tiba berkeringat dingin, namun Klien masih mampu untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti terkait dengan potensi dan kelebihan Klien, maka Klien memiliki komitmen yang kuat untuk menjadi lebih baik dari keadaan sebelumnya. Kemampuan yang dimiliki oleh Klien juga diharapkan mampu membuat Klien memahami prosedur dan pelaksanaan layanan dengan pendekatan yang diberikan dengan baik.

Pemberian Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Konseling Ekstensial Humanistik

Eksistensialisme pada awalnya merupakan filsafat yang menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti berujung dari eksistensi atau kehadiran. Eksistensialisme menekankan pada eksistensi dibandingkan dengan esensi atau hakikat. Eksistensi sendiri secara umum adalah keberadaan sedangkan secara khusus berarti bagaimana cara manusia hidup di dunia, (Pranajaya, 2020:29).

Pokok-Pokok Konseling Humanistik Pada mulanya aliran humanistik merupakan salah satu aliran pada psikologi dimana pembahasan utama dari aliran ini adalah mengenai kesadaran diri yang harus di eksplorasi dengan introspeksi diri. Aliran ini berakar dari kalangan eksistensialisme. Pemikiran eksistensialisme sendiri berkembang pesat pada abad pertengahan. Para ahli psikologi seperti Abraham Maslow yang merupakan pelopor aliran psikologi humanistik yang menganggap bahwa manusia akan berupaya untuk dapat memahami serta menerima dirinya. Kemudian Carl Rogers yang merupakan psikolog humanistik, dalam proses konseling ia menekankan sikap untuk saling menghormati dan saling percaya antara konseli dengan terapis atau konselor yang mampu membangun sebuah asosiasi profesional yang bertujuan untuk meneliti secara khusus mengenai keunikan-keunikan yang terdapat pada manusia. Konseling humanistik memiliki tujuan utama yaitu membantu konseli dalam mendapatkan kebebasan untuk menentukan pilihan hidup serta bertanggung jawab terhadap keputusannya, kemudian humanisme sendiri merupakan suatu paham yang bertujuan untuk meningkatkan derajat manusia sebagaimana manusia yang harus diakui keberadaannya (Multazam, 2015).

Konseling humanistik lebih berfokus pada kondisi manusia dan ditekankan pada pemahaman manusia itu sendiri. Humanistik menganggap bahwa manusia itu adalah makhluk yang memiliki kesadaran dan kuasa penuh atas dirinya serta mandiri untuk menentukan arah dan keinginannya sendiri. Pada konseling humanistik ini, konselor ditekankan untuk mampu menemukan potensi keunikan pada konseli. Hal ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli dalam rangka memahami dirinya sendiri. Maka yang menjadi pengambil keputusan adalah konseli dan sebagai konselor semestinya menghormati pilihan yang diambil oleh konseli karena merupakan tanggung jawabnya sendiri. Maka konselor disini bertugas untuk membimbing konseli untuk menemukan serta menyadari potensi - potensi yang dimiliki konseli (Zulkiflar dkk, 2017).

Intervensi yang diberikan dalam kasus ini adalah konseling eksistensial, terdapat asumsi bahwa individu bebas dan oleh karenanya bertanggung jawab atas pilihan yang diambil dan perbuatan yang

dilakukan. Pandangan eksistensial didasarkan pada model pertumbuhan dan mengkonsepkan kesehatan bukan keadaan sakit (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam Smith, 2018). Klien memiliki pemaknaan eksistensi diri dan orang lain yang rendah sehingga mengakibatkan adanya ketakutan yang berlebihan terhadap masa depan. Terapi ini membantu Klien untuk mengubah sudut pandangnya dan melihat keadaan tersebut menjadi lebih logis. Terapi eksistensial tidak dirancang untuk menyembuhkan seperti tradisi model medis, Klien tidak dipandang sebagai orang yang sedang sakit melainkan sebagai orang yang merasa bosan atau kikuk dalam menjalani kehidupan. Terapi eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat dan prosedur-prosedur terapi diambil dari beberapa teori terapi lainnya seperti teori Gestalt dan Analisis Transaksional (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam Corey, 2007). Intervensi dapat diakhiri jika Klien telah mampu untuk mengimplementasikan kesadaran tentang dirinya dan mengarahkan diri untuk mencapai hidup yang lebih bermakna. Kondisi ini memungkinkan Klien menemukan jalan mudah untuk mengaktualisasikan diri.

Teknik utama eksistensial humanistik pada dasarnya adalah penggunaan pribadi terapis dan hubungan terapis-Klien sebagai kondisi perubahan. Namun eksistensial humanistik juga merekomendasikan beberapa teknik khusus seperti menghayati keberadaan dunia obyektif dan subyektif Klien, pengalaman pertumbuhan simbolik yaitu suatu bentuk interpretasi dan pengakuan dasar tentang dimensi-dimensi simbolik dari pengalaman yang mengarahkan pada kesadaran yang lebih tinggi, pengungkapan makna, dan pertumbuhan pribadi (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam Smith, 2018).

Proses intervensi psikologi dengan menggunakan konseling eksistensial humanistik yang dilaksanakan terdiri dari tiga tahap berikut.

- 1) Tahap pertama, konselor membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka terhadap dunia. Klien diajak mendefinisikan cara pandang agar eksistensi mereka diterima. Konselor mengajarkan mereka bercermin pada eksistensi mereka dan meneliti peran mereka dalam hal penciptaan masalah dalam kehidupan mereka.
- 2) Pada tahap kedua, klien didorong agar bersemangat untuk lebih dalam meneliti sumber dan otoritas dari sistem mereka. Semangat ini akan memberikan klien pemahaman baru dan restrukturisasi nilai dan sikap mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan dianggap pantas.
- 3) Tahap ketiga berfokus pada untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka. Klien didorong untuk mengaplikasikan nilai barunya dengan jalan yang kongkrit. Klien

biasanya akan menemukan kekuatan untuk menjalani eksistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa Klien merasa lebih tenang, mengakui apa yang terjadi pada dirinya sebagai individu yang pernah menggunakan narkoba, masih merasa inferior dan belum bisa untuk memaksa dirinya diterima orang-orang disekitarnya. Klien mengungkapkan bahwa setelah proses intervensi memiliki keberanian untuk menyampaikan kepada ibunya bahwa ia pernah menggunakan narkoba namun sudah berhenti. Klien meminta maaf pada ibunya, dan ternyata ibunya menangis tersedu dan tidak marah. Ibu Klien menyampaikan agar Klien jangan menyalahkan Tuhan, tetap jaga ibadah agar Tuhan senantiasa mengampuni. Selain itu, setelah proses intervensi Klien juga mengaku mulai mengetahui bahwa dirinya punya kelebihan dan saat ini lebih baik untuk berfokus pada hal yang menjadi kelebihannya agar menjadi manusia yang lebih produktif. Klien mulai menyibukkan diri lagi sebagai mahasiswa. Perubahan sebelum dan setelah intervensi berdasarkan pada aspek-aspek kecemasan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Perubahan Kecemasan Subjek

| | Sebelum Intervensi | Sesudah Intervensi |
|------------------------|--|---|
| Aspek Kecemasan | Keringat Dingin Ketika memikirkan masa depan selalu insomnia dan tidak bisa tidur | Mulai tenang dan tidak insomnia dan bisa tidur teratur. |
| | Afeksi / Emosional panik Ketika mengingat masa depan. | Tidak akan merasa takut lagi mengingat masa depan. |
| | Beranggapan bahwa dirinya tidak akan mampu memperbaiki masa depannya | Mulai tenang dan tau bahwa masih ada waktu untuk memperbaiki diri dan mulai meyakini bahwa jika setiap hari 'subjek' bangun maka akan ada kesempatan dari tuhan untuk memperbaiki dirinya |

Konseling eksistensial humanistik membantu klien dalam pemaknaan mengenai diri sendiri dan permasalahan mengenai eksistensi dirinya dengan orang lain dan nilai-nilai spiritualitas atau ketuhanan yang ada dalam dirinya sehingga ketika individu tidak mampu memaknainya akan memunculkan permasalahan-permasalahan dan bahkan sampai gangguan atau patologis. Ada beberapa konsep patologis ketika seseorang mengalami keterpisahan dari lingkungan, mengalami kekurangan

hubungan antar pribadi yang bermakna, dan ketersaingan dari diri yang autentik. Hubungan individu dengan individu yang lain juga sangat penting, karena sebagai manusia sosial hendaknya harus berhubungan dengan orang lain sebagai manusia bukan sebagai benda. Dalam kasus yang terjadi pada klien mengalami kendala dalam dirinya dan eksistensi hubungannya dengan orang lain. Bentuk ketakutan untuk mengecewakan orang tersayang, dianalisis sebagai bentuk permasalahan eksistensial dengan orang lain. Dalam eksistensial humanistik pribadi yang sehat adalah yang mampu memaknai secara utuh dirinya saat ini. Hal itu diperoleh dari proses pemaknaan-pemaknaan yang dilakukan klien (Dikutip Sa'adah, 2020 dalam Schneider, 1999).

Selama proses intervensi subjek termasuk pribadi yang kooperatif sehingga dengan cepat dapat memahami bahwa ia sedang tidak baik-baik saja dalam memaknai dirinya dan selama proses penanganan termasuk cepat dalam memaknai dirinya. Subjek juga mengaku bahwa saat SMP dan SMA telah belajar ilmu tasawuf, didukung dengan taraf kecerdasan yang tergolong superior dan dorongan yang kuat untuk memahami diri membuatnya lebih cepat dalam menemukan makna-makna dari masalah yang sedang dialaminya. Ketika subjek diajak untuk memahami bahwa pengguna narkoba dilarang agama, dan tidak diterima oleh pemerintah serta masyarakat. Subjek memahami konsep itu, karena pemahaman itu subjek jadi lebih mudah diajak memahami bahwa saat ini yang perlu dilakukan adalah menerima bahwa dirinya pernah melakukan kesalahan di masa lalu, namun subjek masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan mengakui bahwa apa yang dialaminya saat ini adalah ujian serta kedepan akan berubah dan menjadi lebih baik dari sebelumnya.

KESIMPULAN

Konseling eksistensial humanistik dapat membantu subjek dalam pemaknaan mengenai diri sendiri dan permasalahan mengenai eksistensinya dengan orang lain serta kecemasan terhadap masa depannya. Subjek mampu memberikan pemaknaan terhadap masalahnya sehingga dapat lebih tenang dan sekarang dapat memahami dirinya serta menjalankan aktivitasnya sebagai mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press

American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition text revision*. Washington DC.

Balán, I. C., Lejuez, C. W., Hoffer, M., & Blanco, C. (2016). *Anxiety for humanistic.*, 23(2), 205-220.

- Hidayati, Khoirul Bariyyah. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona. Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 5(2) .hal 137 - 144
- Kendall, P. C. (Ed.). (2006). *Child and adolescent therapy : Clinical treatment for anxiety procedures (3rd ed)*. New York: Guilford Press.
- Multazam, A. (2015). *Pendidikan Islam Berbasis Humanisme Religius (Studi Pemikiran Abdurrahman Mas'ud)*. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Nelson-Jones, R. (2015). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pranajaya, S. A., Firdaus, A., & Nurdin, N. (2020). Eksistensial humanistik dalam perspektif bimbingan konseling islam. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 27-41.
- Putranto, A.K. (2016). *Eksistensial humanistik dalam intervensi klinis*. Jakarta.
- Sa'adah, Diana Zumrotus. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. Vol 8(3)
- Zulkifar dkk. (2017). Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 3 (1), 147-149.